【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
11(金)	**献血** JA土佐香美土佐山田支所(9:30～11:30) 四電工山田営業所(13:00～16:00)	21(月)	
12(土)		22(火)	**ぷちカフェ・アトリエ** プラザ八王子(10:00～14:30)
13(日)	【医】安岡内科クリニック(☎52－5626)	23(水)	
14(月)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30) 香美市役所物部支所(8:30～9:30)	24(木)	**のびのび相談室** プラザ八王子 ※要予約:申込は、市健康づくり推進課〔☎59-3151〕へ
15(火)		25(金)	**子宮がん検診** 奥物部ふれあいプラザ(9:00～10:00) **法律相談** プラザ八王子(13:00～16:30) ※要予約:申込は、市社協〔☎53-2551〕へ
16(水)	**育児相談** 子育てセンターぴらふ(10:00～11:30) **秦山公園子どもの広場休園日**	26(土)	
17(木)	**こころの健康相談** 中央東福祉保健所(13:30～16:30) ※要予約:申込は前日までに中央東福祉保健所 健康障害課(☎53－3173)へ	27(日)	【医】間崎病院(☎59－2202)
18(金)	**献血** 香美市役所(10:00～12:00、13:00～16:00)	28(月)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30) **行政相談** 香美市役所香北支所内(10:00～15:00)
19(土)		29(火)	
20(日)	【医】岩河整形外科(☎52－5000)	30(水)	**胃がん・大腸がん検診** プラザ八王子(8:30～10:30)

納期のお知らせ

納期限＝6月30日(水)

市 民 税　第1期
下水道事業受益者負担金　第1期

粗大ごみ収集日

6月は20(日)、21(月) の2日間です。

※粗大ごみの持ち込みは、市立一般廃棄物処理場(日・月曜日とも)及び香北町永野粗大ごみ仮置場(日曜日のみ)へ。
時間は、**9:30～12:00、13:00～16:00**です。

市民カレンダー　7月

【医】:休日当番医
【犬猫】:犬・猫の相談日(引取日)

日	内容	日	内容
1(木)	4か月、10か月児健診　プラザ八王子(12:45～)	6(火)	【犬猫】 中央東福祉保健所(8:30～9:30) 保健福祉センター香北(8:30～9:30)
2(金)	身体障害者相談　プラザ八王子(10:00～12:00)	7(水)	
3(土)		8(木)	1歳6か月児健診　プラザ八王子(12:30～)
4(日)	【医】ぴらふ診療所(☎57－3456)	9(金)	
5(月)		10(土)	

おすすめレシピ

No.3

～　しいたけのチーズ焼き　～

◆◆材料◆◆　4人分
・しいたけ…………………………8枚
・ツナ缶……………………… 1缶(80g)
・とろけるチーズ……………… 2枚
（スライスタイプ）
・やっこねぎ……………………適宜

1人分あたり
・エネルギー………81kcal
・たんぱく質……… 6．0g
・カルシウム………46mg
・塩分……………… 0．3g

◆◆作り方◆◆
① しいたけの石づきを取る。
② しいたけのひだの部分にツナと小口切りにしたやっこねぎ、とろけるチーズ1/4枚をのせ、オーブントースターで15分くらい焼く。
チーズにうっすら焦げ目がついたら、できあがり。

ひとくちメモ：
しいたけは、好みの分かれる食材。特にしいたけ嫌いの人には、こんなメニューをおすすめします。
しいたけは鮮度が落ちやすい食材なので、切り口やカサの裏側が茶色くなっていないもの、包装袋に汗をかいていないものを選びましょう。
しいたけに具をのせて焼くだけなので、日ごろ料理をしない男性や小さい子どもさんと一緒に作ってみてはいかがでしょうか。